

2024友・遊べんとう 5月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ
電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
		1日 610 kcal(325)塩分 2.8 g ささみとピーマンのピリ辛炒め 刻みこぶの煮物 にんじんとちくわのきんぴら わかめの梅肉和え	2日 610 kcal(325)塩分 2.8 g ミートボール 厚揚げといんげんの煮物 キャベツと人参の炒め物 小松菜の海苔和え	3日 (ごはん塩分1g) 592 kcal(285)塩分 3.6 g たけのこごはん・さばの揚げ付け 野菜のカレー炒め 青梗菜のごまあえ きのこのさっと煮	4日 515 kcal(230)塩分 1.9 g 豚のしょうが焼き 里芋の煮物 もやしときのこのソテー きゅうりもみ
6日 538 kcal(253)塩分 3.0 g 筑前煮 炒り卵 きのこのオイスター炒め きゅうりと春雨のサラダ	7日 564 kcal(279)塩分 3.4 g 照り焼き豆腐ハンバーグ 厚揚げと青梗菜炒め わかめの炒り煮 コーンサラダ	8日 646 kcal(361)塩分 2.4 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 豆腐としいたけのおかか煮 小松菜の煮びたし 大豆となすのごまみそ和え	9日 586 kcal(301)塩分 1.8 g あじフライ ひじき煮 かぼちゃと挽き肉の炒め物 きゅうりの酢の物	10日 562 kcal(277)塩分 2.2 g 豚とじゃがいもの甘辛煮 ちくわとこんにやく煮 小松菜ときのこの炒め物 もやしのごま酢和え	11日 526 kcal(241)塩分 3.3 g やきとり 切り干し大根煮 きんぴらごぼう 長いものあえ物
13日 569 kcal(284)塩分 2.4 g 肉じゃが 厚揚げの甘煮 糸こんのたらこ炒め 大根のゆかり和え	14日 540 kcal(255)塩分 2.5 g 麻婆春雨 ごぼう天とねじり糸こん煮 小松菜のツナ炒め もやしと人参の甘酢和え	15日 523 kcal(238)塩分 2.8 g 赤魚のみそ焼き 五目豆 ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	16日 659 kcal(374)塩分 1.4 g 蒸し鶏 がんもの煮物 ピーマンとかまぼこ炒め 野菜の温サラダ	17日 584 kcal(299)塩分 4.2 g 焼き肉風炒めもの たけのことちくわの煮物 ほうれん草とコーンの和え物 もやしのナムル	18日 606 kcal(321)塩分 2.3 g 和風オムレツ もやしといんげんの炒め物 こんにやくの土佐煮 豆サラダ
20日 536 kcal(251)塩分 2.8 g ゆで豚のゴマみそかけ 炒り豆腐 じゃがいもの煮転がし 小松菜のお浸し	21日 569 kcal(284)塩分 2.8 g 鮭の野菜あんかけ 青梗菜のしらす炒め ベーコンじゃが 中華風あえ物	22日 527 kcal(242)塩分 2.3 g 天ぷら 大根と厚揚げの煮物 糸こんの炒め煮 わかめの梅肉和え	23日 614 kcal(329)塩分 2.1 g 豚肉の五目野菜炒め ほうれん草のソテー ごぼうといんげんの煮物 トマトのサラダ	24日 541 kcal(256)塩分 2.9 g 鶏の唐揚げ 丸天の煮物 カラフル野菜のきんぴら なます	25日 575 kcal(290)塩分 2.2 g かれいのごま焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜とハムの炒め物 きゅうりとかまぼこのサラダ
27日 489 kcal(204)塩分 1.5 g さわらのカレー焼き 丸天と切り干し大根煮 人参のごまあえ いんげんのソテー	28日 495 kcal(210)塩分 2.9 g 牛肉の生姜煮 キャベツの煮びたし 洋風きんぴら わかめとかにかまのあえ物	29日 547 kcal(262)塩分 2.9 g 豚肉とこんにやく煮 かぼちゃのいとこ煮 ひじきと野菜のごま炒め キャベツとあげのサラダ	30日 544 kcal(259)塩分 2.1 g 鶏の中華炒め煮 じゃがいものカレー炒め こんにやくとちくわのきんぴら ブロッコリーのサラダ	31日 536 kcal(251)塩分 2.3 g あじの塩焼 エンドウの卵とじ 長いものソテー ひじきの和風サラダ	

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

裏面もごらんください



食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。